

### **Como podemos nos precaver contra o desgaste emocional no campo missionário, especialmente a depressão? (Autor da pergunta: equipe missionária – Amazonas)**

A depressão é um “processo” de falta de atenção ao que está sendo vivido.

São vários declives na estrada da vida. Ou seja, não tem como ser pego de surpresa, a não ser que não se queira ver; o carro esteja em alta velocidade ou os vidros estejam sujos. Os pneus, rodas e carro podem ser fortes, mas sem manutenção periódica, numa hora qualquer, o pneu pode estourar, a suspensão pode quebrar e o acidente pode ser fatal.

O adoecimento é intencional, conquanto não seja percebido de imediato.

O que quero dizer com intencional? A somatização é um acúmulo de sintomas que em grande parte se iniciam na instância psicológica e que estão gritando por atenção! Pense numa criança pequena ao seu lado chorando e pedindo atenção porque está machucada. Ela está ali ao seu lado, mas você está com sua atenção voltada pra outras coisas, o barulho é tão grande que você nem sequer a ouve.

Os sinais se apresentam e precisam ser observados. Quem não se observa, costuma ficar numa situação de sofrimento e leva os outros ao sofrimento também.

Tem um ditado que diz que quando a boca cala, o corpo fala. Quando a boca fala, o corpo

## Desgaste emocional no campo missionário

Escrito por Ranuzia Inácio Santos

Qui, 22 de Novembro de 2012 21:34 - Última atualização Qui, 22 de Novembro de 2012 21:44

---

sara. Falar aqui não significa necessariamente proferir palavras audíveis pra alguém. É buscar um diálogo interno primeiramente.

Ou seja, uma boa maneira de se evitar desgastes emocionais é buscar conhecer-se. Conhecer a própria maneira de ser; conhecer as capacidades, frustrações e limitações para não projetar no outro algo que é seu. É buscar ouvir o corpo. Ex. Quando converso sobre certos assuntos percebo que sinto dor de cabeça. Percebo que fico triste e quero me isolar. Porque acontece isso comigo? O que significa essa sensação corporal que tenho nesse momento? Quais sentimentos estão associados a essas sensações e que estratégias posso utilizar para minha saúde integral?

Para quem gosta de escrever, procure ter um diário das sensações e emoções. Ou escreva poesia. Podemos aprender com o salmista a nos perguntar: *por que estás aflita ó minh'alma, porque te agitas/perturbas dentro em mim?*